

Cognitieve gedragstherapie voor kinderen en adolescenten met een depressieve stoornis



Er is sprake van een depressieve stoornis als er gedurende minimaal twee weken een sombere of prikkelbare stemming overheerst en het plezier of interesse in activiteiten duidelijk is verminderd. Daarbij leidt het tot allerlei andere klachten waardoor het dagelijkse functioneren belemmerd wordt.

Hoe herken je een depressieve stoornis?

Het kind of de jongere:

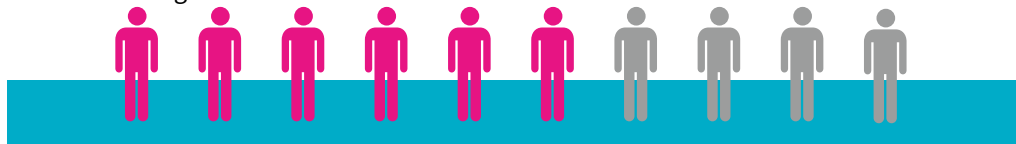
- Trekt zich meer en meer terug uit contact
- Vindt dingen die hij/zij eerder wel leuk vond niet meer leuk (bijv. niet meer spelen)
- Kan plotseling prikkelbaar reageren, terwijl anderen dat niet verwachten
- Ervaart alles als te veel door verlies aan energie, veranderde eetlust (meer of minder) en/of slecht slapen
- Ervaart achteruitgang in prestaties door problemen met concentratie, geheugen of besluiteloosheid

Feiten

- De prevalentie is 0,9%, onder de vijf jaar, 1,8% bij 6 tot 12-jarigen, toenemend naar 7,4% in de adolescentie en daarmee een van de meest voorkomende stoornissen bij kinderen en jongeren
- Een depressieve stoornis komt twee keer zoveel voor bij adolescente meisjes als bij jongens
- Een depressieve stoornis geeft een verhoogd risico op suïcide (pogingen)
- Een depressieve stoornis in de adolescentie heeft gevolgen voor het functioneren (bv. sociale problemen en schooluitval) die kunnen doorwerken tot in de volwassenheid
- Het risico op terugval na het overwinnen van een depressie is groot, 46% binnen 5 jaar

Cognitieve gedragstherapie bij een depressieve stoornis

- Is kortdurend: ongeveer 15 individuele sessies van 45 minuten of 15 groepsessies van 1,5 uur
- Is gestructureerd, doelgericht en gepersonaliseerd
- Is gericht op activeren door te experimenteren met activiteiten. Daarbij wordt gelet op veranderingen in de stemming
- Is ook gericht op het aanpakken van de depressieve cognities die de depressie in stand houden
- Helpt indien nodig met het verbeteren van sociale, communicatieve en probleemoplossende vaardigheden
- Biedt psycho-educatie en zo nodig begeleiding van ouders ter ondersteuning van de cgt, zoals conflicthantering
- Heeft aandacht voor terugvalpreventie vanwege de grote kans op terugval na een doorge- maakte depressie
- Is bij kinderen waarschijnlijk effectief, maar de uitkomsten van geringe onderzoeken zijn niet eenduidig

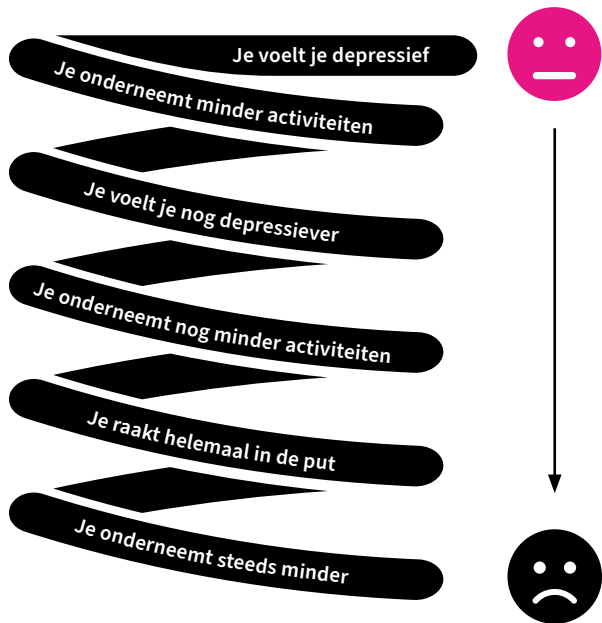


62% van depressieve adolescenten (12-18 jaar) laat na cgt (groep of individueel) een significante verbetering zien

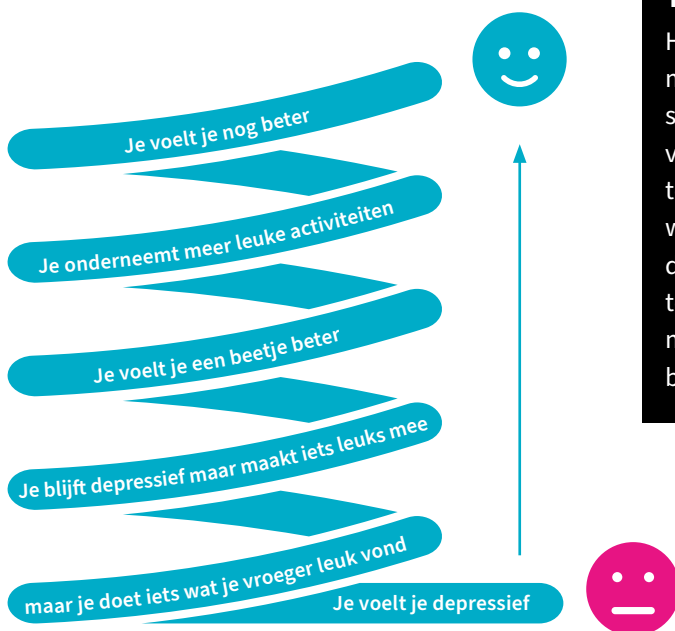


Hoe motiveer je een cliënt voor cgt?

Het is belangrijk aan cliënten uit te leggen dat een depressieve stoornis veel voorkomt en niets te maken heeft met zwakheid of gebrek aan wilskracht. Leg ook uit dat het toenemen van depressieve gevoelens ervoor zorgt dat hoop op verbetering verdwijnt. De verschillende klachten versterken elkaar en cgt kan helpen om dit te doorbreken (zie figuur 1). Vertel je cliënt dat cgt



Figuur 1. De negatieve en de positieve spiraal



je leert je negatieve gedachten op te sporen en te veranderen en hoe je moeilijke dingen aan kunt pakken. Een depressie kan uit zichzelf overgaan, maar cgt kan ervoor zorgen dit sneller gaat.

Comorbiditeit

Een depressieve stoornis gaat tijdens de adolescentie vaak samen met angst (45-50%). Depressieve stoornissen komen ook voor bij ADHD, leerproblemen, diabetes, eetproblemen en dwangklachten. Problemen met de persoonlijkheidsontwikkeling, zoals heftige wisselende emoties, impulsiviteit, negatief zelfbeeld en moeilijk relaties kunnen behouden, leiden ook vaak tot een depressieve stoornis. Het ontstaan van een depressieve stoornis kan van persoon tot persoon erg verschillen.

Wie behandelt de depressieve stoornis?

Verwijs je cliënt bij voorkeur door naar een behandelaar met ervaring in de behandeling van depressieve stoornissen, dan wel naar een centrum dat hierin gespecialiseerd is. Therapeuten met een registratie bij de VGCT hebben een opleiding gevolgd in cognitieve gedragstherapie en hebben vaak ook een BIG-registratie. VGCT-leden zijn te vinden via de website vgct.nl → voor patiënten → vind therapeut.

Trapsgewijs behandelen

Het is belangrijk om een depressie zo snel mogelijk te behandelen, omdat dit de prognose verbetert. Bij lichte klachten kunnen diverse vormen van online zelfhulp voldoende zijn om tot verbetering te komen. Bij matige depressie wordt cgt of ipt aangeraden. Als dit onvoldoende effect heeft, kan het nodig zijn medicatie toe te voegen. De combinatiebehandeling van medicatie met cgt of ipt wordt ook aangeraden bij ernstige depressies.